平成２６年度　　生徒用

学習の手引き

沼田市立白沢中学校

年　　組　　番 氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

学力をつけるためのポイント

① 学力の基盤は生活習慣

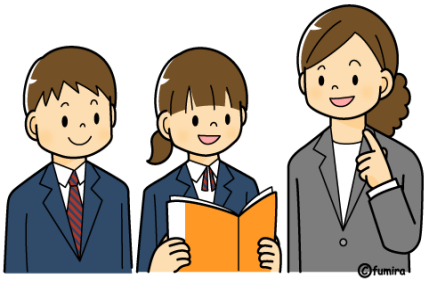
学力というものは毎日こつこつと努力を積み重ねることで身に付きます。そのためには、まず**生活習慣を整える**ことに注意しましょう。

1．体調を整えよう。
2．３度の食事をきちんと食べよう。
（特に朝食。朝食を食べないと脳が活発に働かない。朝食をしっかり食べる生徒ほど学力が高くなるというデータが出ている。）
3．遅刻をしないようにしよう。（自分で起きる。）
4．歩いて登校するように心がけよう。（体力も大切。）
5．忘れ物をしないようにしよう。（持ち物は前日にそろえる。）
6．早い時間に勉強しよう。

② 学校での学習

授業での１時間は、家庭学習の２～３時間分に当たります。まずは**授業が勝負**です。「分かりたい」という気持ちをしっかりもって、授業に臨みましょう。

1．先生の話や友達の意見をしっかり聴こう。（「耳＋目と心」で聴く。）
2．自分で考え、重要な内容は授業中に理解しよう。
3．進んでハッキリ大きな声で発表しよう。（発表したことはよく覚えられる。）
4．ノートは授業中にまとめよう。
5．分からないことは友達や先生に質問しよう。（「質問する力」も学力のひとつ。）



③ 家庭での学習

たとえ宿題がなくても、毎日の家庭学習が必要です。それは授業で理解したことを記憶させたり、また何回も練習したりすることが必要な教科もあるからです。だらだらと長い時間をかけるより、**集中して取り組む**ことが大切です。毎日必ず家庭学習をしましょう。

1．**宿題は必ず最初に学習しよう。**
2．**決まった時間に決まった場所で集中して学習しよう。**（遅くまで勉強しても思ったほど効果は上がらない。それどころか生活のリズムを乱し、朝起きられなくなる。）
3．テレビを見ながら・・・、音楽を聴きながら・・・といったような**「ながら」勉強はしないようにしよう。**
4．学習の仕方を工夫をしよう。（教科書や参考書をただながめていても効果は上がらない。声に出して読んでみたり、紙に何度も書いたりして覚えよう。要点をノートにまとめたり、図や表や式を書いたりすることは理解を助ける。）
5．余裕のある人は、自分にあった問題集を用意して学習しよう。（問題を解いたら必ず答えを確認し、間違えたものは２度、３度とやり直し、同じ間違いを繰り返さないことが大切。）
6．『自主学習ノート』を作って、毎日自主勉強をしよう。（努力すれば学力が伸びる）
7．時間に余裕のあるときは、苦手教科の予習をしておこう。（苦手教科こそ、家庭で学習しておくと、授業がだんだん分かるようになる。苦手教科の予習はまずは教科書を読むことから。）

④ 生活の中でつく「見えない学力」

学校で学習する教科の勉強に加え、各教科にわたる学力や数字にはすぐには表れない「見えない学力」も大切です。そのためには、次のようなことに留意しましょう。

1．読書で「見えない学力」を高めよう。
2．国語辞典やその他の事典、図鑑類を身近に置いて分からないことを調べよう。
3．日本地図や世界地図、地球儀を身近に置いて、位置を確認しよう。
4．ニュース番組を見て、家族で話し合おう。
5．新聞を読んで、感想をもとう。
6．自然や生き物にふれあい、くわしく観察しよう。
7．家事に、面倒がらないで取り組もう。

各教科のポイント

国語科編

予　習

○次の時間に学習するところを読んで内容のあらましをつかもう。
　まず黙読。そして音読。何回か読み方を変えて読むとよいでしょう。
○意味のわからない語句は調べてみよう。すぐに辞書を引かず、まず文脈の中でのおおよその意味を予想してから、確かめのために辞書を使うと語彙（ごい）力がつきます。
○漢字練習をしよう。筆順や部首等、面倒くさがらず確認すると速く覚えられます。

授　業

○先生の話をよく聞くことが何より大事です。
○ノートをきちんと書きましょう。後で見てわかりやすいよう色なども工夫して使うとよいでしょう。
○授業の中でこれだけは必ず覚えよう、身に付けようということをしっかり確認しよう。
　わからないから勉強しているので、わからないことは恥ずかしがらず質問しよう。

復習とテスト対策

○ノートを整理して、もう一度重要点を確認しよう。
○ワークを上手に使って復習しよう。テスト前にはもう一度やり直してみよう。

発展学習

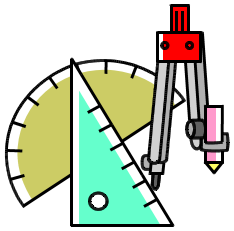
○漢字を繰り返し書いて覚えよう。
○読書をしよう。新聞を読もう。漢字検定に挑戦してみよう。

数学科編

予　習

○やり方だけを覚える予習は絶対やめよう。
○教科書・ノート及びプリントや定規・コンパス等忘れ物がないようにしよう。

授　業



○考える時間にしよう。課題への取り組みは早くしよう。
○意欲をもって取り組み、積極的に発表・板書しよう。
○疑問点は質問しよう。

復　習

○目をつむって、何を勉強したか思い出そう。
○ノートを見て、思い出せなかったものを確認しよう。
○練習問題を多くやろう！（教科書・ノート・プリント・問題集：同じ問題でもいい）
　分かったつもりでも、やってみるとできないものもある。

その他

○テストには、教科書の問題がすべてできるか確認してから臨もう。
○よく分からない問題は覚えるような気持ちで何回も繰り返してやろう。

社会科編

予　習

○教科書の次に進む見開き２ページ分を読み、その分のワークをあらかじめやっておきましょう。

授　業

○真剣に取り組む。分かったことは積極的に発表しよう。
ノートやプリントにきちんとまとめよう。

復　習

○ノートやプリントを見直してきちんと確認しよう。
○その日のうちに、授業で進んだ分だけワークを使って問題練習をし、できなかったところを数回書いて覚えよう。

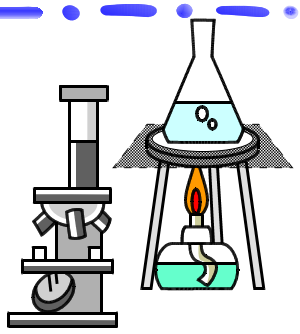
テスト対策

○教科書をよく読み返してみよう。ワークシートのまとめを再びやって、学習したことをよく整理しよう。
○ワークや単元テストも使って、問題練習を数回繰り返してみよう。
頭に入っていなかった用語や単語は数回書いて覚えるようにしよう。
○記述式の問題については、解答を覚えることも必要です。それを答え方の例として応用できるようにしよう。

こんなことができると

○新聞やニュースを、一日一回は読んだり見たりするようにしよう。
○あれっと思ったら地図帳で場所を確認し、地図帳と仲良くなろう。
○歴史小説、旅行記なども意外と役立つものです。読んでみよう。
○博物館や資料館などを訪れ、土器や石器作りのイベントなどに積極的に参加しよう。

理科編



予　習

○予習はいりません。教科書や資料集、理科ファイルなど忘れ物がないようにしよう。

授　業

○授業を真剣に聞き、ノートを工夫して取ろう。
○観察・実験は班で協力し、積極的に取り組もう。
○予想や考察では、理由も付けて自分の言葉でまとめよう。
○自分の意見を積極的に発言し、授業に参加しよう。

復　習

○教科書の太字の言葉、理科用語は暗記しよう。
○観察・実験の目的や方法、結果、考察等を中心に、ノートやファイルを見直そう。
○その日のうちに、授業で進んだ分だけワークを使って問題練習をし、できなかったところを数回書いて覚えよう。

テスト対策

○教科書をよく読み返す。ノートを見直そう。要点をまとめてみよう。
○テスト範囲のワークを２，３度やり直してみよう。
○単元テストをもう一度やり直そう。

英語科編

予　習

○「授業ノート」の作り方にそって、次の授業で学習するパートを予習しよう。
○新出単語や重要表現の意味、読み方を**辞書で**調べ、単語シートに書き込み授業ノートの左に貼ろう。
○辞書を積極的に活用し、素早く使いこなせるようにしよう。
○本文を授業ノート右に書き写し、意味をできるだけ自分で考えて英文下に書き込もう。

授　業

○積極的に活動に参加しよう。誰とでも協力し仲良くコミュニケーションに取り組もう。
○教科書を読むときや英語を発音する時は、大きな声を出そう。間違えてもＯＫ！
○先生が黒板に書いたこと・大切な聞いたことを授業ノートに書き込もう。
○授業中分かったことや「なるほど！」と思ったことをノートにどんどん書き込もう。
○わからないことは素直に質問しよう。みんなで学び合い、全員でできるようになろう。

復　習

○毎日５分間、学校で学習した所の音読練習をしよう。（教科書の市販 CD を利用しても良い）
○自主学習ノートに授業で習った単語・基本文の練習（毎日１ページ以上）をしよう。
ただ書くだけでなく、最後に自分で覚えたかどうか確認テスト・○付けをしてみよう。
○授業中にできなかった問題・ワークがあったら、その日のうちに仕上げておこう。
○市販の問題集等を使って、問題練習をたくさんしよう。（長文をたくさん読もう。）

その他発展学習等

○市スペリングコンテスト１００点を目指し、日々こつこつ努力しよう。
○英検など各種検定試験を積極的に受けよう。
※目標：１年生で５級、２年生で４級、３年生で３級を取得！　準２級にも挑戦！
○ＡＬＴの先生に英語で積極的に話しかけよう。普段から英語を気軽に使ってみよう。
○テレビ・ラジオの英語講座を見たり聴いたりしよう。
○英語のビデオや映画・絵本を見たり読んだりしよう。
○英文日記やトピックライティング（テーマを決めて作文）に挑戦してみよう。

読書に親しもう

①読書は言葉の力を育て、思考力を深める。知識の源泉。

○読むことの積み重ねで、漢字や言葉の意味が身に付き、言葉を豊かにします。
○文章を読み慣れることで、読解力が高まります。
○本の中のいろいろな考えに触れることで、思考力が深まります。
○本の中に書いてあるいろいろな知識が身に付きます。

②読書は自己発見。自己変革。

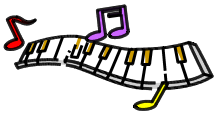
○読書は、自分との対話を促し、自分自身を高める機会が得られます。
○いろいろな人の考え方に触れることで、他人への思いやりの気持ちをはぐくみます。
○人の生き方、社会のあり方などについて興味関心を育て、問題意識をはぐくみます。

～技能教科編～

週に１度の授業、１回１回が勝負です。その時間を大切に、一生懸命に取り組みましょう。忘れ物をするということは５０分間何もしないことと同じです。教科書などはもちろん連絡されたら、必ず忘れずに持ってきてください。

音楽

○気持ちの入った一生懸命に歌った歌に人は感動させられるのです。**「一生懸命に歌うけど音がずれてしまう・・・」**ずれてもいいんです。大切なことは、声を出して育てることです。出さなければ声は育ちません。**「大きな声は出したいけどずれると恥ずかしい・・・」**そこで大切なのが、クラスメートの温かい雰囲気です。いちいち文句をつけない雰囲気、がんばっている友達を認める雰囲気、これがあれば恥ずかしくありません。クラス全員で良い雰囲気を作って、クラス全員の声を育てていきましょう。

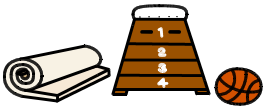


美術

○忘れ物をせず、準備・片付けをきちんとし、整理整頓しましょう。
○授業中、集中して制作して必ず作品を仕上げて、提出しましょう。
○話をよく聞き、いろいろな表現に積極的に挑戦しましょう。
○日々の生活の中で、美しさを感じた瞬間を大切にしましょう。

保健体育

○きびきびとメリハリのある行動をしましょう。
○準備体操は手を抜かず、しっかりやりましょう。（汗をかくぐらい）
○お風呂上がりにストレッチをしましょう。柔軟性を高めることが大切です。
○部活動に一生懸命に取り組みましょう。



技術･家庭

○授業で習ったことを生活の中で生かしていけるよう、すすんで家の仕事（料理・掃除・洗濯・掃除）をやっていきましょう。
○製作をするときは、工夫をしてより良いものを作れるようにしよう。
製作するための計画をしっかり立てて必ず仕上げて提出しよう。《粘り強さが大切です。》
○技術
・壊れた電気製品等があったら危険のない程度に分解してみたりして仕組みに興味をもとう。
・電気製品や車等のカタログや取扱説明書を見るようにしよう。